





- 210 المقدمة  
211 بادنجان سوتيه  
212 الباشميل المثلوق مع الخضار  
214 البصارة  
215 بادنجان معشوي (مركبي)  
216 الشفة  
219 الفلافل  
220 عجة الفلافل بالفرن  
221 بامية بالصلع المحمر  
222 الكشري  
223 الفجدة  
224 خضار مقل  
226 مكرونة بالخضار  
227 بطاطس بالزباد  
228 للزانيا الخضار بالباشميل  
230 عجة البقدونس  
231 طاجن خضار بالقمح  
232 قاتل راقع الخضار  
233 حلاقات البصل المقللي  
234 فول مدعم بالتعليق  
235 طاجن الباذنجان  
236 فالد الأرز والسبلة (البارلاء)

بالهنا والشفا

s i d e





## الأطباق الجانبية والخضروات

تعتبر الأطباق الجانبية مرحلة من مراحل تقديم الطعام سواء على المستوى الفندقي أو على مستوى التعامل اليومي مع الطعام...

وقد ارتبطت الأطباق الجانبية - غالباً - بالأصناف ذات المردود الحراري المتوسط كالمعجنات أو السلطات المضاف إليها بعض اللحوم الباردة كصدور الديك المدخنة أو الرستو أو بعض البقول...

ويختلف مفهوم وشكل الأطباق الجانبية والمعروفة عالمياً باسم (Side dishes) من شعب لآخر، وكذلك حسب ما تحتويه من كمية الطعام ونوعيته، فمثلاً تعتبر المكرونة بصفة خاصة من الأطباق الجانبية حسبما يصنعها الطهاة حسب قواعد فن الطهي الحديث، ولكن متى تصنف كطبق جانبي؟

تصنف هكذا إذا ما قدمت على الطاولة المكسيكية مع الطبق الرئيسي الذي غالباً ما يعكس قطعة من النخلم المستيك العملاق بصلصة الفطر ويتكاهن التوابل المكسيكية الشهيرة، ولكن مكانة المكرونة كطبق جانبي يختلف تماماً إذا ما قدمه المطبخ في منطقة البحر المتوسط، هناك يقفز فوراً إلى مصاف الأطباق الرئيسية خاصة في إيطاليا.

ومن هنا نستشف بأن الطبق الجانبي تتراوح مكانته حسب عادات وتقاليد الشعوب التي تعطي للطعام مسمياته المختلفة...

وماذا عن هذا المسمى في عرف علماء التغذية؟

يعتبره العلماء الحلقة الأوسط بين الطبق الرئيسي وأطباق الحلوى التي تأتي غالباً في نهاية الوجبة، ومن هنا يكون له وظيفة هامة، وهي الشعور بالشبع النسبي، حتى لا يستحوذ طبق الحلويات على الجزء المتبقي من المعدة، ومن هنا جاز لبعض علماء التغذية أن يطلقوا على الأطباق الجانبية (الأطباق الواقية)، أي الواقية من التركيز على الحلويات والفواكه ذات المردود الحراري العالي...

وأياً كان الأمر، فالأطباق الجانبية هي مرحلة وسط في سلسلة الأطباق المقدمة على سوائد الشعوب المختلفة على امتداد العالم.

www.ShBabLive.com



Push13



## بادنجان سوتيه

...طريقة لذيذة وشهية لتعديل طين في مدة وجيزة

صورة

مكونات

سلطات  
وملحقات

مكونات

مكونات

أطباق جانبية  
ومحضررات

فاكهة  
وجوليات

مكونات

### الطريقة

- يُقشر الباذنجان ويقطع إلى النصف طولياً، ثم يُقطع إلى نصف حلقات سمكية ثم يقطع إلى مكعبات صغيرة.
- يُرش الباذنجان بالملح ويترك لمدة ساعة للتخلص من الماء.
- يُغرم الثوم والجنزبيل والكزبرة والماء في خلاط حتى يصبح سائلاً.
- يُشطف الباذنجان ويُعصر قليلاً باليد للتخلص من الماء الزائد.
- يُسخن الزيت على نار متوسطة ويضاف البصل ويُقلب لمدة 5 دقائق حتى يصبح لونه ذهبياً.
- تُضاف التوابل وتُقلب مع البصل.
- يُضاف الباذنجان ويُقلب وترفع الحرارة لتصبح عالية حتى يصبح الباذنجان ذهبي اللون.
- تُضاف الطماطم وتقلب مع الخليط ثم تخفص الحرارة ويترك.
- يُضاف خليط الثوم والجنزبيل ويخاط جيداً ثم يضاف الخل ويقدم الباذنجان دافئاً.

### المقادير

- 2 باذنجان حجم متوسط
- 2 ملعقة كبيرة ماء
- 1 بصل كبير مفروم
- 2 فص ثوم
- 1 ملعقة كبيرة جنزبيل (زنجبيل)
- 1 ملازج
- 1/2 كوب أوراق كزبرة شاذجة
- 5 ملعقة كبيرة زيت نباتي
- 1 ملعقة كبيرة كزبرة جافة
- 1 صريحة
- 1 ملعقة صغيرة كمون صحيح
- 1 طماطم كبيرة مقطعة مكعبات
- 2 ملعقة صغيرة خل

www.3hBabLiVe.cOm



Peek13

— يمكن الاستعاضة عن الماء والخل بالزبادي.



## الباشميل الملفوف مع الخضار

...هذه الوصفة هي نتيجة تجربة قمت بها مع صديق لي وهو طاه يوناني وقد طهى الباشميل مثل الحاتوه المملح وهو لذيذ مع صلصة الطماطم.



### المقادير

1 1/2	كوب حليب	1	فلفل أخضر
2	ملعقة كبيرة زبدة		ملح وفلفل
3	ملعقة كبيرة دقيق	4	ملعقة كبيرة زيت زيتون
1	ملعقة صغيرة ملح		للصلصة:
1/4	ملعقة صغيرة جوزة الطيب مطحونة	3	حبات طماطم حجم كبير
1/4	كوب جبن رومي مبشور (بارمازان)	1	ملعقة كبيرة زيت زيتون
5	صفار بيض	1	ملعقة كبيرة خل أحمر
2	بهاض بيض	1	ملعقة كبيرة زعتر طازج أو
	للحشو:	1/2	ملعقة صغيرة زعتر جاف
2	كوب سبانخ أوراق		ملح وفلفل
1	فلفل أصفر	2	فص ثوم مفروم
1	فلفل أحمر	2	ملعقة كبيرة بهس مفروم



## الطريقة

للباشميل:

- تُذاب الزبدة على نار متوسطة ثم يُضاف إليها الدقيق ويُقلى جيداً حتى يتداخل الدقيق مع الزبدة، ثم يضاف الحليب تدريجياً.
- يُخلط الحليب مع الدقيق والزبدة على نار متوسطة ويُقلى المزيج حتى يتدمج الخليط جيداً.
- يُترك خمس دقائق على نار هادئة مع الاستمرار في التقليب حتى لا يلتصق المزيج في أسفل الوعاء.
- يُضاف الملح والفلفل وجزء الطوب ويُرفع الوعاء من على النار.
- يُضاف الصغار فقط ويُقلى مع الخليط ويُترك جانباً حتى يبرد قليلاً ثم يُضاف إليه الجبن الرومي المبشور وإلى هذه المرحلة يمكن استبدالها بكسلصة باشميل.
- يُخفق بيض البيض بمضرب كهربائي حتى يصبح جامداً مثل المارنج.
- يُؤخذ قليل من بيض البيض المخفوق ويُخلط مع صلصة الباشميل الباردة حتى تتجانس المواد.
- يُضاف هذا الخليط إلى الكمية الباقية من بيض البيض المخفوق إلى أن يتجانس تماماً.
- يدهن صاج (صينية) بقليل من الدهن، ثم توضع ورق زبدة به، ثم يصب فوقها الخليط وتُسَطَّح من أعلى ثم تخبز في فرن حرارته 350 درجة فهرنهايت لمدة 12 دقيقة أو إلى أن تنضج مثل الكوك (الماتوه) الرقيق.

للصلصة:

- توضع الطماطم في ماء مغلي لبضع ثوان ثم تقشر وتقطع لمكعبات صغيرة.
- يوضع زيت زيتون في وعاء على نار متوسطة حتى يسخن ثم يضاف الثوم المفروم والبصل والطماطم.

- تُقلى الطماطم لمدة عشر دقائق وتقبل بالملح والفلفل ثم يضاف الخل والزعرير وتترك لمدة عشر دقائق أخرى.
- تترك الصلصة جانباً ليتجانس الخليط.

طريقة الإعداد:

- تُغسل أوراق السبانخ جيداً ثم تُحفظ جانباً.
- يُوضع الفلفل فوق النار مباشرة حتى يشوي الجذع ويُقلى باستمرار لبضع من كل الجهات.
- يُوضع الفلفل وهو ساخن في كيس من البلاستيك ويُحكم إغلاقه لبضع دقائق. بعد ذلك يُقطع الفلفل إلى نصفين ويُنزع البذر والقشرة ثم يدهن بزيت الزيتون ويُقبل بالملح والفلفل.
- توضع الباشميل على قطعة قماش كبيرة بحيث يكون ورق الزبدة من أعلى وقطعة القماش من أسفل على طاولة مسطحة.
- يُنزع الورق من على الباشميل بسنن ثم تُرص أوراق السبانخ بحيث تغطي كل الباشميل.
- توضع قطع الفلفل الأحمر فوق السبانخ لتغطي كل الأجزاء ويُترك حوالي 3 سنتيمترات من الجانبين.
- تُكرر نفس الطريقة مع الفلفل الأصفر والأخضر.
- ثم يمسك بطرف القماش القريب لنا ويُلف بحيث تتداخل الطبقات ويضغط على القماش ويُلف الباشميل على شكل اسطوانة.
- تُلف اسطوانة الباشميل بالبلاستيك بإحكام وتترك جانباً بالثلاجة إلى حين تقديمه.
- يقطع الباشميل الملفوف إلى حلقات ويُقدم مع صلصة الطماطم باردة.

سورية

عبر  
ومعجات

سلطات  
ومعجات

خوم  
ومعجات  
ومعجات

أطباق جانبية  
وخضروات

لا كبد  
ومعجات

مقدمات



## البصارة

...يشتهر هذا الطبق في شمال إفريقيا ويصنع من الفول المجاف بدون قشر أو من البصلة الجافة، ويقدم بارداً أو دافئاً مع زيت الزيتون والليمون.



www.ShababLife.com



Pooh13

### الطريقة

- يُغسل الفول (يمكن نقعه لمدة 8 ساعات أو يمكن غليه في ماء لمدة 1 بقاتق ثم يشطف بماء بارد).
  - يُضاف الماء إلى الفول وباقي المحتويات ما عدا ملعقة كبيرة من الزيت والبصل.
  - يُترك الخليط على نار هادئة لمدة ساعتين تقريباً بدون تقليب ويمكن إضافة مزيد من السائل إذا احتاج الأمر.
  - يُرفع الرُبْد (الرُيم) للظاهر على السطح كما تطلب ذلك.
  - عندما تنضج جميع المحتويات تصفى (تهرس) بمصفاة يدوية أو بخلاط كهربائي. ثم تعاد إلى نار متوسطة مرة أخرى مع التقلب هذه المرة حتى يغلظ قوام الخليط.
  - تُقدم البصارة دافئة أو باردة بعد صبها في أطباق.
  - للتزيين يسخن الزيت ويصمر البصل حتى يصبح لونه بنياً ويوضع على ورقة أو قطعة قماش للتخلص من الزيت الزائد. ويمكن أن تُزين بقطع من قشر الليمون.
- يمكن أن تُزين البصارة بقليل من اللحم المفروم المطبوخ عوضاً عن البصل المصمر. يمكن استخدام مرق الدجاج أو مرق اللحم بدلاً من الماء.

### المقادير

- |                                |     |
|--------------------------------|-----|
| كوب فول مدشوش (جاف، بدون قشر)  | 2   |
| كوب ماء                        | 6   |
| بصل متوسط مقطع                 | 1   |
| كوب كرفس مقطع                  | 1/2 |
| فص ثوم                         | 2   |
| ملعقة كبيرة كزبرة خضراء مفرومة | 1   |
| ملعقة كبيرة بقდونس مفروم       | 1   |
| ملعقة صغيرة نعناع جاف أو       | 1   |
| كوب نعناع طازج                 | 1/4 |
| ملح وقلفل                      |     |
| ملعقة كبيرة زيت نباتي          | 1   |
| كوب بصل مقطع كعيمان الكبريت    | 1/2 |



## بادنجان محشي على الطريقة التركية

شورية

حوم  
ومحبات

سلطان  
ومحبات

لحم  
ومحبات  
ومحبات

أطباق  
وجفنة

فاكهة  
وجفنة

مشروبات

### الطريقة

- يُقطع الباذنجان إلى نصفين طولياً ويرش بالملح ويترك لمدة نصف ساعة ثم يشطف بالماء وينشف.
- يُوضع الباذنجان في صاج (صينية) بحيث يكون الجزء المفتوح من أعلى.
- يُقطع البصل بعد تقشيريه إلى نصفين ثم يُقطع شرائح.
- يُخلط البصل والطماطم والثوم والبقدونس والشيت والريحان والملح والفلفل وقليل جداً من الزيت.
- يُوضع الخليط بعد تقسيمه إلى أربعة أجزاء متساوية فوق أنصاف الباذنجان في الصاج (الصينية).
- يُخلط المتبقي من الزيت مع الماء والسكر، بعد أن يتوب السكر تماماً، ثم يسكب فوق خليط البصل والطماطم.
- يُغلى الباذنجان ويوضع في فرن درجة حرارته 360 درجة فهرنهايت لمدة ساعة.

### المقادير

- 2 باذنجان حجم كبير
- 2 بصل حجم كبير
- 3 طماطم حجم كبير مقطعة قطعاً صغيرة
- 6 فص ثوم مفروم
- 1/2 كوب من خليط البقدونس والشيت والريحان المفروم
- ملح وفلفل
- 1/2 كوب زيت زيتون
- 2 ملعقة كبيرة ماء
- 1 ملعقة كبيرة سكر

www.ShBabLive.com



Pooh13

- يقدم طبق الباذنجان مع اللبن من عصر ليمون.



## الدَّهْنة

...لا يعرف أحد مصير هذا العليق. وقد تلوّفته بطرق متنوعة وكان أول أنواع التلّة نبت المعبدة على الطريقة العراقية، بوضع البصل الخشو في قاع الوعاء تحت الخضار قبل طهيها. وهذه الطريقة اكتسبت التلّة مذاقاً شهياً.



www.ShBabLive.com



Pooh13

### المقادير

أنواع الخضار التي يمكن حشوها	1	كوب عصير طماطم
بانجنجان أبيض وأسود، كوسى، بصل، طماطم،	2	ملعقة كبيرة سمّن
فلفل أخضر، ورق عنب. وتعتمد كمية خليط		للصلصة.
الحشو على حجم وكمية الخضار المستخدم.		
3	كوب أرز	2
1	كوب بصل مفروم	ملح وفلفل
1/2	كوب بقدرنس مفروم	1/4
	ملح وفلفل	1/2
1/2	ملعقة صغيرة بهار	3
1/4	ملعقة صغيرة ملح الليمون	كوب ماء



## الطريقة

## الإعداد الخضار:

- يفضل استخدام أحجام متغيرة ومتساوية من الخضار المراد حشوها.
- يزال الجزء الأعلى والقلب من الباذنجان والكوسى ثم يترك في ماء مملح.
- يفضل استخدام بصل كبير الحجم. يقطع ويقطع الجزء الأعلى منه والأسفل وتقطع طولياً من جانب واحد فقط بحيث تبدأ من الطبقة الخارجية إلى المنتصف وتسلق في ماء مغلي للبضع دقائق حتى تصبح لينة (يراعى عدم تضجها ولكن تليينها فقط)، يُبعد من الماء ويترك حتى يبرد ثم تفصل الورقات بعضها عن بعض بحرص.
- تقطع الطماطم من الجزء الأعلى ويغرق قلبها ويستخدم بعد تقطيعه مع خليط الحشو.
- يقطع الجزء الأعلى من الفلفل ويغرق من البذر.

## الحشو:

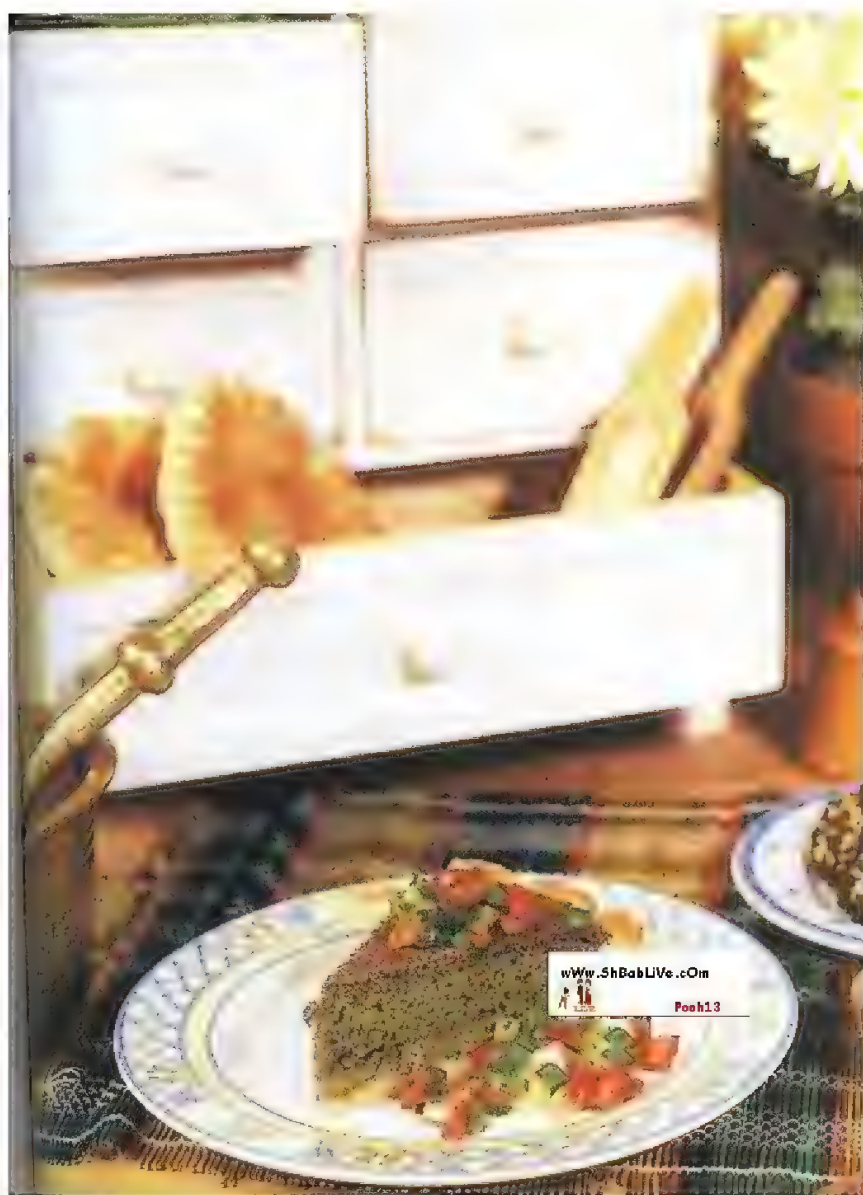
- يوضع الأرز ويضاف إليه باقي المحتويات ويقلب جيداً.
- يمكن تحضير الحشو قبل يوم من إعداد الطبق. يغلى ويحفظ بالفلاجة ويمكن حفظه في الفريزر في كيس أو وعاء سحكم لمدة أطول.
- يمكن استخدام لحم مفروم مطبوخ في خليط الحشو.

## للصلصة:

- يُسخن الماء قليلاً ثم يُذاب به معجون الطماطم جيداً ويضاف إليه الملح والفلفل وماء الليمون والبهار ويخلط جيداً.
- يدهن الوعاء بالزيت.
- تبدأ بحشو البصل ويوضع الحشو بالمنتصف وتلف بحيث تغلق جيداً وترص في الوعاء بطريقة دائرية حتى يمتلئ القاع.
- يحشى الباذنجان والكوسى وورق العنب ويوضعوا فوق البصل بحيث يترك الوسط فارغاً.
- ملاً الفلفل ويوضع في الوسط وتوضع الطماطم بجانبه أو كطبقة أخرى.
- يراعى ملء ثلثي الخضار بالحشو فقط لترك مساحة لتضخ الأرز.
- تسكب الصلصة فوق جميع المحتويات مع التأكد من وجود سائل يكفي لتغطية كل الطبقات.
- يفضل وضع صحن أصفر قليلاً من حجم الوعاء فوق الطبقة العليا مباشرة حتى لا يطفو الخضار في العرق.
- يغلى الوعاء ويوضع على نار متوسطة حتى يبدأ بالغليان ويترك 10 دقائق.
- تنخفض الحرارة إلى هادئة ويترك لحوالي 45 دقيقة أو إلى أن ينضج تماماً.

-الدخان هو خليط من مادة كبريتية قزفة مطبوخة وملحقة صغيرة جوز الطيب مطحون وملحقة صغيرة قرنفل مطحون.  
-عند الرغبة في تقديم الزبدة بدرجة منخفضة لحم قليل الدسم ويستعمل الأرز موشياً عن الدسم.  
-يمكن استبدال الأعشاب العطرية والفواكه لإضفاء نكهات مختلفة للزبدة كما يمكن الاستعاضة عن الأرز بالبقول أو الدواجن.





## الفلفل

...أوراق الفلفل للتشرة والنمو ولحمية لها أكثر من طريقة لإعداد، وتختلف المحتويات والمكونات من معلقة إلى أخرى، فمهما ما يصنع من الفول، ومهما ما يصنع من الحمص، ومهما ما يصنع من خيط الفول والحمص.

### المقادير

2 1/2	كوب فول بيون غسر (مدرشوش)
1 1/4	كوب بقونس طازج
1	بصلة متوسطة مقطعة
8	فصوص ثوم
1/4	كوب كزبرة خضراء وشبت
1/2	كوب كرات
1	ملعقة صغيرة كزبرة حافة
1/2	مسقة صغيرة بكمونات سودا
1	ملعقة كبيرة ماء ملح
1/4	ملعقة صغيرة شطة
1/4	ملعقة كمون مصحون
1/4	ملعقة بهارات
	مسمم للترويين
	زيت لافلي

www.ShBabLive.com



Peesh13

### الخطوات

- يُغس الفول ويتنقع لمدة 8 ساعات مع تغيير الماء بين الحين والآخر.
- يُنظف الفول جيداً ويُصفى من الماء.
- تُحلب الخضراوات مع الفول.
- تُفرم المحتويات في مقرفة اللحم أو بخلطها في (Food Processor) مرتين أو ثلاثاً إذا تطلب الأمر حتى تصبح ناعمة.
- تُذاب بكمونات السودا في الماء ويُضاف إلى الخليط ثم تُضاف التوابل وتعاب جيداً.
- يُوضع المزيج في مقلاة على نار متوسطة حتى تصل درجة حرارته إلى 350 درجة فهرنهايت.
- يُشكل عجينة الفلفل إلى أقراص صغيرة قطرها 3 سنتيمتر وتزين بقليل من المسمم وتقلي في الزيت الساخن لمدة 5 دقائق أو حتى ينضج.
- تُقدم الفلفل بمفردها أو في ساندويتشات مع صلصة الطحينة والصلصة اليابسي.

أطباق جانبية  
وخضراوات

— عند استخدام نصف الكمية من الحمص أو لاستعاضة عن الفول بالحمص تظل باقي المقادير كما هي —



## عجة الفلافل بالفرن

..الكيش فطيرة شقطة وعادة ما يتم حشوها بالخضار أو الجبن ولكن دائماً البيض هو العنصر الرئيسي بها،  
ويمرح طيق الفلافل لعنصر عادة من خضار وسط مصحونة إلى فطيرة الكيش حيثما عسى هذا الطبق الشيق



### المقادير

4	ملعقة كبيرة زبدة باردة
2 1/4	كوب دقيق منخول
1/4	ملحقة صغيرة ملح
1	بيضة
1/4	كوب ماء مالح

### الطريقة

- تقطع الزبدة إلى قطع صغيرة ويراعى أن تكون مثلاًحة
- يخلط الملح مع الدقيق
- تحلق لبيضة.
- يوضع الدقيق في خلاط كهربائي ثم يضاف إليه البيضة، ثم الماء المالح وتضاف قطع الزبدة تدريجياً حتى تشكل كرة من العجين.

- يجعلد لعجين بعد أنه بإحكام في سلاحة
- يغرد العجين برش قليل من الدقيق على سطح أملس ثم يوضع في صينية ثم يتم اشغط عليه بحيث يأخذ شكل القالب أو لصينية مع مراعاة أن تساوى انحروف باليد أو بالمشاية
- تصنع بعض النفوس باستخدام شوكة في منتصف العنصر وتفسر بورق من الألمونيوم أو ورق زبدة ويوضع عليها قليل من الحبوب وتخبز في فرن حرارته 350 درجة فهرنهايت لمدة 15 دقيقة
- تُبعد ورقة الزبدة أو الألمونيوم والحبوب
- يخلط كوب ونصف من معجون الفلافل مع 4 بيضات وتُحلى الفطيرة به ثم تعاد إلى الفرن وتترك لمدة من 45 دقيقة إلى ساعة حتى تنصح

يُمكن لهذه الفطيرة أن تخدم باردة ويمكن تصنعها بسهولة في الماكرويف مثل القديم  
-يمكن استعمال نفس الطبق بغير الحشو وباستخدام أنواع مختلفة من الخضار. ولكن يراعى مدها في درجة حرارة فرن متوسطة أو كانت نسبة السائل الموجودة والخضار مائة

## بامية بالبصل المحمر

طريقة أخرى لطهي البامية مع الحفاظ على قوامها

### المقادير

- 1 بصل مقطع كعبدان الكبريت
- 3 ملعقة كبيرة زيت نباتي
- 1 بصل متوسطة
- 2 فص ثوم مفروم
- 1 ملعقة صغيرة شطة (فلفل جاف جار محروش)
- 2 ملعقة صغيرة كزبرة جافة
- 1/2 سمكة صغيرة كركم مطحون
- 1/2 ملعقة صغيرة قرفة مطحونة
- ملح وفلفل
- 3 طماطم كبيرة مقطعة مكعبات صغيرة
- 1/2 كيلو بامية
- 2 ملعقة كبيرة زيادي
- 2 ملعقة كبيرة كزبرة خضراء

www.ShBabLive.com

Pooh13

### الطريقة

- يُسخن الزيت على نار متوسطة ثم يوضع البصل (عبدان الكبريت) ويحمر مع الاستمرار في التقليب إلى أن يصبح لونه بني
- يُرفع عن الزيت ويُوضع على ورقة لامتصاص الزيت الزائد ويحفظ جانباً
- تُوضع البصلة المتوسطة بعد تقطيعها في خلاط ويُضاف إليها الثوم وسمكة كبيرة من الماء وتطحن المواد، ثم تُضاف إليها التوابل
- يُوضع خليط البصل والثوم والتوابل بالزيت الذي تم تحمير البصل فيه على نار متوسطة مع الاستمرار في التقليب حتى يصبح لونه بنياً فاتحاً
- تُضاف الطماطم المقطعة وتترك حوالي 7 دقائق
- تُضاف البامية المنقطة إلى الخليط وتغطى وتُخفف الحرارة وتترك الخليط حتى ينضج
- يُضاف الزيادي ويُقلب مع خليط البامية ثم تُضاف الكزبرة الخضراء

أطباق جانبية  
وحشيرة

عند التقاطهم من قبل البصير والبصل البصير



## الكشري

إذا لم يسعدك الحظ في تدوي الكشري أو سمعت عنه فقط في الأعلام أو كانه أقرب ما قمت به من هو طبق الجيرة المشابه له، فالكشري هو طفي افضل، وثمة حي له أهلي والدني هذه الوصفة الشيلة



www.ShBabLive.com

Page 13

### المقادير

للملصة		كيلو مكرونة صغيرة	1/2
2 فص ثوم مفروم		ملح وتفل	
2 ملعقة كبيرة زيت نباتي		2 بصلة مفروسة الحجم مقطع شرائح	
1 1/2 كوب عصير طماطم طازج		4 ملعقة كبيرة زيت نباتي	
1/4 ملعقة صغيرة شطة		1 1/2 كوب صلصة طماطم لكشري	
1 ملعقة كبيرة خمر			
ملح وتفل			

### الطريقة

#### للملصة

- يسخن الزيت على نار متوسطة ثم يضاف إليه الثوم وتفل قليلاً لمدة دقيقتين.
- تضاف صلصة الطماطم وتقلب المخلوط وتقلب المخلوط والشطة حتى تبدأ في الغليان ثم تخفف الحرارة إلى هادئة وتترك مدة حوالي 10 دقائق.

#### للكشري:

- 2 كوب أرز مصري
- 1 كوب عدس بيجة (عدس بني)
- 4 كوب ماء



## الطريقة

■ يُضاف الخل وتترك لمدة 5 دقائق أخرى ثم تحفظ الصلصة جانباً لتقديم مع الكشري

للكشري

- يُفصل العدس ويصفى ويحفظ جانباً
- يوضع الزيت على نار متوسطة ثم يوضع البصل ويقلى حتى يصبح لونه بني فاتح.
- يرفع البصل من الزيت ويوضع فوق قطعة قماش لا متصصة أي زيت زائد
- يوضع العدس في نفس الإناء ويقلى ويغطى بالماء ويقلب بالمع والفلفل، وتخفض درجة الحرارة ويترك لمدة 25 دقيقة إلى أن يبدأ في الانضج
- يُضاف الأرز المنقوع ويقلب مع العدس ويقلب.
- يترك على نار هادئة حتى ينضج تماماً مع إضافة ماء إن تطلب الأمر.
- في نفس الإناء تعلق المكرونة وتصفى وتترك جانباً

عند التقديم يوضع الأرز والعدس ثم عيش من المكرونة ويُزين بصلصة الطماطم والبصل المحمر، ويمكن تقديمه مع سلطة من الطماطم والمص

## المجدرة

يشه طبق المجدرة الكشوي المصري، ويمكن استبدال أرز عوضاً عن الأرز كما يحصل في بعض المناطق يستعمل الأرز والعدس الأصفر في السعودية ويسمى بقول من لفظة الطحونة وتوأم كل كيسة الأرز.

## الطريقة

## المقادير

- |   |     |                        |
|---|-----|------------------------|
| ■ يُفصل العدس ويصفى ويوضع في الماء ويتبل بالملح   | 1   | كوب عدس بحبة (عدس بني) |
| ■ والفلفل ويترك حتى يبدأ بالغليان.  |     | ملح وفلفل              |
| ■ يُضاف البزرغ إلى العدس ويترك على نار متوسطة حتى يبدأ بالغليان ويعاد التقليب مرة أخرى إن تطلب الأمر. | 5   | كوب ماء                |
| ■ يوضع الزيت على نار متوسطة ثم يضاف إليه البصل مع الاستمرار في التقليب حتى يصبح ذهبي اللون.           | 1   | كوب بزرغ حشن           |
| ■ تُؤخذ نصف كمية البصل وتضافه إلى خلط العدس ولبرغل وتخلط جيداً.                                       | 1/4 | كوب زيت زيتون          |
| ■ يترك باقي البصل حتى يتحول إلى اللون اسني ثم يرفع من الزيت ويوضع فوق قطعة قماش لتشرب الزيت الزائد.   | 2   | بصل كبير شرائح رفيعة   |
| ■ عند التقديم تزين المجدرة بقليل من البصل وتقدم مع الزبادي.   |     |                        |

www.ShBabLive.com  
Peek13



## خضار متبل

... تكونت لدى الفكرة بعمل نوع من الخضار المتوفر في المطبخ، وكان يمكنني أن أكتب المقادير وخريفة العمل ولكن أردت أن أصنع هذه الصورة لكن مشهية لبعضكم للقيام بعمل هذا الطبق والذي يحتوي على قيمة غذائية عالية.



### المقادير

1	بطاطا حلوة كبيرة	2	كوب كرنب (بليبيكي) صغير
1	ملعقة كبيرة ملح	24	جزر صغير مقشر مع ترك جزء من العنقود
1	لحمية	2	بطاطس متوسطة الحجم
4	ملعقة كبيرة زيت ريفون	2	كوب فول أخضر ساذج
2	ملعقة كبيرة عصير ليمون	2	كوب عش الغراب (فطر)
	ملح وفلفل وشطة	2	قطعة من البصل وكلي (قرنبيط
3	ملعقة كبيرة أعشاب عطرية		أخضر صغير)
	مفرومة (شبت وريحان وزعر)	4	لفت لحم كبير
		1	مرح

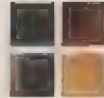


## الطريقة

- يُغسل الكرنب (البليجيكي) الصغير بالتخلص من الجزء ذي اللون البني والأوراق الذابلة.
- يُقشر الجزر ويُترك جزء من العنقود الأخضر ويغسل جيداً.
- تقشر البطاطس والبصل وتقطع إلى أربع أجزاء طولياً ثم إلى أنصاف أو حسب الحجم.
- يُقطع الجزء الأعلى من البروكلي ويفصل عن العرق الأسفل ثم يُقشر العرق ويقسم إلى جزئين طولياً.
- يُقشر الثوم والقرع ويقطع على شكل بضاوي.
- إذا كان حجم عش الغراب كبيراً فيقطع أنصافاً أو أرباعاً أو يُترك كاملاً.
- يُوضع اللحم والملح في وعاء على نار متوسطة حتى يبدأ بالظلم.
- تُسلق جذوع البروكلي والخضار ثم توضع في حمام مئلي لتتوقف عن الطهي والحفاظ على اللون.
- تُوضع الدرنات في الماء المالح وتترك على نار متوسطة حتى تنضج (كل حسب المدة المناسبة له)، ثم تصفى وتغطى بطبقة من الثلج.
- تُصفى الدرنات والخضار من الماء المثلج ثم تخلط جيداً.
- تخلط محتويات الصلصة جيداً ثم تُضاف إلى الخضار وتمزج جيداً.

أطباق جانبية  
وجنود

يُغسل مزج الخضار بالصنعة وتركها بالثلاجة قبل تقديمها بفترة حتى تجرد من السموات.  
يمكن الاستعانة باستخدام الخضار المدح حسب الموسم  
كل ما ينبت فوق سطح الأرض يطهى في ماء مملح وكل الدرنات تحب الثرية تطهى في ماء بارد.



www.ShBabliVe.com



Pooh13

## مكرونة بالخضار

المكرونة تعد من أفضل الأكلات لدى الأطفال ومع تغيرات بسيطة مثل إضافة بعض الخضار المشوي الذي يمكن تحضيره مسبقاً وحفظه في الفريزر لوقت الحاجة، يمكن عمل وجبة كاملة ولذيذة.



### الطريقة

- تُوضع البطاطم في ماء يغلي على نار متوسطة لمدة عشر دقائق ثم تُرفع وتُبرد ثم ماء بارد وتُشرب وتُغرم أو تُغمس أو تُهرس بالخلاط لتصبح عصيراً.
  - تُوضع ملعقة من الزيت في مقلاة فوق النار حتى يسخن ثم يحمى به البصل والفلفل.
  - يُرفع البصل والفلفل بعد التحمير ويُضاف عصير البطاطم من الزيت الساخن ويُتبل بالملح والفلفل وتخفف درجة الحرارة تحت ويترك المزيج لمدة 10 دقائق حتى يصبح مثل الصلصة.
  - تُسلق المكرونة في الماء المغلي الساخن الذي صُفّت به البطاطم إلى أن تنضج المكرونة، ثم تصفى.
  - عند تقديمها في الحاء تُخلط المكرونة مع الصلصة والفصل والبصل والمثقي من الزيت وتسخن.
  - عند التقديم يبرش قليل من الجبن الرومي المصنوع فوق المكرونة.
- يمكن استخدام المعطرات السابقة بنفسه لمن أنواع أخرى من الخضار، من الطماطم.

### المقادير

- 1/2 كيلو مكرونة
- 1/2 بصلة متوسطة
- 1/2 فلفل أحمر
- 1/2 فلفل أخضر
- 2 حبات طماطم حجم كبير
- 2 ملعقة كبيرة جبن رومي مبشور
- 3 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- ملح فلفل





## بطاطس بالبنار

البزار هو حبيط القرنفل والحزبيل ولقرفة والملقح الأسود.

### الطريقة

- تُحمر البطاطس في نصف كمية الزيت حتى تصبح ذهبية اللون.
- يُضاف كوب الماء والملح ويُغلى ويُترك على النار حتى تنضج قليلاً ثم تُصفى.
- يُحمر البصل في الزيت المتبقي ثم يضاف الثوم وباقي المتوابل ويُقلب لمدة دقيقتين.
- تُضاف البطاطس والحمص ويُقلب ويُضاف عصير الليمون والماء والزبدة.
- تُغلى وتترك على النار لمدة 5 دقائق وتقدم دافئة

### المقادير

- 4 بطاطس مفتر ومقطع مكعبات
- 5 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1 كوب ماء
- ملح
- 1 بصل كبير مفروم
- 2 فص ثوم مفروم
- 1/4 ملعقة صغيرة من كل من (قرفة وقرنفل وحزبيل وقليل أسود ملحون)
- 1/2 ملعقة صغيرة كركم
- 1/2 ملعقة صغيرة كزبرة مطحونة
- 1/4 ملعقة صغيرة كمون ملحون
- 1 ملعقة صغيرة شطة
- 2 كوب حمص مسلوق
- 2 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- ملعقة كبيرة ماء
- 1 ملعقة كبيرة زبدة

الطبخ

www.ShBabLive.com



Pook13

بالملح والشفا

## لأزانيا الخضار بالباشمبل

... راح مشروب الكركدية بهاب المشروبات



### المقادير

3	ملعقة كبيرة بقدونس مفروم	1/4	ملعقة صغيرة جوز	لصلصة الفلفل.	
3	بصل		الصلب مطحون	3	ملعقة كبيرة زيت زيتون
	ملح وفلفل	3	بيض	1/2	بصلة كبيرة مفرومة
16	شريرة مكرونة لازانيا حافة			2	فص ثوم مفروم
			للحشو	3	فلفل أحمر
		1	كيلو سبانخ	4	جامادام
		1/4	كوب زيت زيتون		ملح وفلفل
		1	بصلة مفرومة		
		3	جزر كبير		لصلصة الباشمبل
		2	كوسى كبيرة	6	ملعقة كبيرة زبدة
		3	ملعقة كبيرة جبن رومي	6	ملعقة كبيرة دقيق
			مبشور (بارمازان)	5	كوب حليب
		2	كوب جبن ريكوتا	1	ملعقة صغيرة ملح
		1	كوب جبن موتزريلا		فلفل أبيض مطحون

### الطريقة

لصلصة الفلفل:  
 ■ يُسخن الزيت في وعاء ثم يُضاف البصل  
 المفروم والثوم المفروم ويحمر لمدة عشر  
 دقائق.  
 ■ يوضع الفلفل على النار مباشرة في ماء  
 الأنشاء حتى يشوى القشر ثم يوضع في  
 كيس من البلاستيك ليسهل تقشيرها ويحده  
 إغلاقه ثم يقشر ويقطع إلى نصفين  
 ويتخلص من البذر والقشر.



- تُقطع الطماطم لقطع صغيرة ثم تضاف إلى البصل والفوم وتطهى لمدة 20 دقيقة.
- تصفى الطماطم في مصفاة يدوية ثم تضاف إلى الفلفل الأحمر وتضرب (تخفق) بالخلاط الكهربائي وتتبيل بالملح والفلفل

للباشميل:

- يُسخن الحليب ولا يترك حتى يغلي ثم يترك جانباً.
- تُذاب الزبدة بتسخينها قليلاً في وعاء ثم يضاف إليها الدقيق مع التقليب حتى يتحانس معاً.
- يُضاف الحليب ويُقلب جيداً مع الزبدة والدقيق على نار متوسطة ثم تطهى لسوالي 20 دقيقة وتُقلب وتتبيل بالملح والفلفل وجوزة الطيب.
- عندما يصبح الباشميل دافئاً يضاف إليه البيض بعد خفقه ويُقلب جيداً حتى يندمج الخليط.

بلحشو

- تُقطع أوراق السبانخ قطعاً صغيرة بعد أن تغسل جيداً.
- تسخن ملعقة من الزيت في وعاء ثم يُحمّر بها البصل المفروم لمدة 15 دقيقة ثم يُضاف إليه السبانخ وتُغلى.
- يُبشّر كوب من الجزر ويضاف إلى السبانخ، ثم يقطع الباقي طولياً ويُدهن بقليل من الزيت ويشوى على الشواية.
- تُقطع الكوسى طولياً في حجم الجزر وتُدهن بالزيت ثم تُشوى على الشواية.
- يخلط الحين الريحون وكذلك الموتزريلا والجبن الرومي المبشور وقليل من البقدونس المفروم في وعاء ويضفّق البيض ويضاف لخليط الجبن.
- تُخلط لثت كمية خليط الجبن مع السبانخ ويُقلب الخليط جيداً.

لتحضير اللازانيا:

- تُطهى شرائح مكرونة اللازانيا في ماء مغلي ثم تُبرّد تحت ماء بارد وتُدهن بقليل من الزيت وتترك جانباً
- يُوضع قليل من الصلصة في وعاء مستطيل مرتفع الحوانب حتى تغطي الغاء ثم تُوضع طبقة من شرائح المكرونة.
- تُغطى شرائح المكرونة بخليط السبانخ ثم تُوضع طبقة ثانية من شرائح المكرونة.
- تُوضع طبقة من خليط الجبن بحيث تغطي المكرونة تماماً.
- تُكرر نفس الطريقة وتُوضع طبقة أخرى من المكرونة ثم طبقة من شرائح الكوسى وطبقة مكرونة وقليل من الجبن وطبقة من الجزر وطبقة أخيرة من شرائح المكرونة.
- تُغطى آخر طبقة من المكرونة بصلصة الباشميل تماماً، ثم تُوضع في فرن حرارته 350 درجة فهرنهايت لمدة 45 دقيقة إلى أن تصبح ذهبية اللون.
- تُترك اللازانيا لتبرد قليلاً ثم تُقطع إلى مربعات وعند التقديم يوضع قليل من الصلصة على الطبق وفوقها قسمة من اللازانيا.

أطباق جانبية  
وحضرات



## عجة البقدونس



### الطريقة

- يُضاف الحليب والزيت والدقيق والبيكنج بودر إلى البيض المخفوق ويمزج القلطي جيداً.
- يُخلط البقدونس المفروم والكزبرة المفرومة والبصل الأخضر.
- يُغْلَب الشوم المفروم مع الكسور والملح والفلفل واشطة ويضاف إلى خليط البيض.
- يُمزج خليط البقدونس جيداً مع باقي المحتويات حتى يتجانس المزيج.
- يُسخن الزيت في مقلاة قطرها حوالي 22 سنتيمتر.
- يُضاف الخليط إلى الزيت بانتباه بحيث يتكون القرص ويكون متساوياً.
- توضع المقلاة في فرن حرارته 350 درجة فهرنهايت لمدة 20 دقيقة أو إلى أن ينضج.

### المقادير

- 3 بيض محفوق
- 1/4 كوب حليب
- 1 ملعقة صغيرة زيت نباتي
- 1/4 كوب دقيق
- 1 ملعقة صغيرة بيكنج بودر
- 2 كوب بقدونس مفروم
- 1/2 كوب كزبرة مفرومة
- 1/2 كوب بصل أخضر مفروم
- 1 فص ثوم مفروم
- 1/2 ملعقة صغيرة كمون مطحون
- 1/4 ملعقة صغيرة شطة
- ملح وفلفل
- 1/4 كوب زيت نباتي



## طاجن خضار بالشمر

### المقادير

- 1/2 ملعقة صغيرة من الزعفران
- 1/4 كوب ماء دافئ
- 1 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 2 بصل حجم متوسط مفروم
- 3 فص ثوم مفروم
- 1 ملعقة صغيرة كراوية صحيحة
- 1/2 ملعقة صغيرة قرنفل مطحون
- 2 ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- جاف مطحون (ياسريك)
- 1 ملعقة صغيرة جنوويل جاف
- مطحون
- 1 كوب ماء
- 2 شمر طازج
- 2 ملعقة كبيرة بدونس مفروم
- 2 كوسى
- 1 طماطم كبيرة مقطعة مكعبات صغيرة
- 1/2 كوب زيتون أسود منزوع البذر
- 1 ملعقة صغيرة صلصة هريسة
- (اختياري)

### الطريقة

- يُضاف الزعفران إلى الماء ويترك جانباً ثم يضاف إليه عصير الليمون.
  - يُسخن الزيت ويضاف إليه البصل والثوم مع التقليب حتى يصبح اللون ذهبياً.
  - يُضاف الكراوية والقرنفل والفلفل والجنزبيل المطحون. ويستمر في التقليب لمدة دقيقتين.
  - يُضاف خثيث الزعفران والماء وعصير الليمون إلى المحتويات وتترك حتى تبدأ في الغليان.
  - يُنظف الشمر ويُستعمل الجزء الأسفل فقط ويقطع إلى 6 قطع.
  - يُضاف الشمر والبقدونس لباقي المحتويات ويُغطى ويترك لمدة 15 دقيقة حتى يبدأ في النضج.
  - تُقطع الكوسى طولياً ثم يُقطع كل نصف إلى ثلاث قطع متساوية طولياً وعرضياً.
  - تُضاف الكوسى والطماطم وتترك لمدة 10 دقائق أخرى.
  - يُضاف الزيتون الأسود ويمزج مع باقى المحتويات وكل ذلك الهريسة.
- أطباق جانبية وخضروات

## قالب راقات الخضار

...يستخدم الحصار الموفر خلال اللوسم

www.ShBobLive.com



Peoh13



### الطريقة

- يُنزع رأس الكُرَات ثم يقسم طولياً ويغسل جيداً.
- يُسلق الكُرَات في ماء مغلي لمدة 5 دقائق ثم يرفع ويوضع في ماء مثلج حتى يحتفظ بلونه.
- يُدهن الغلغل الأخضر والأحمر بقليل من الزيت ثم يوضع على نار مباشرة إلى أن تحترق قشرته قليلاً، ثم يوضع في صاج في فرن حرارته 350 درجة فهرنهايت لمدة 20 دقيقة، ثم يوضع في كيس بلاستيك ليضع دقائق لمسهل تقشيره ويقطع طولياً لكر نتخلص من البذر.
- يُقطع البانديجان والكوسى إلى شرائح طولية ودهن بقليل من الزيت ويوضع في صاج في فرن درجة حرارته 350 درجة فهرنهايت حتى يصبح اللون ذهبياً ثم يقلب على الجانب الآخر.
- يُقشر الجزر ويقطع طولياً ودهن بقليل من الزيت ويوضع في صاج بدرجة الحرارة نفسها ويقطع بعد 10 دقائق.
- يُبطن قالب بورق بلاستيك ويترك بلاستيك إضافي عند الجوانب.

### المقادير

2	عود كُرَات
2	فاش أحمر
2	فلر أخضر
4	بانديجان صغير
2	كوسى كبيرة
2	جزر كبير
3/4	كوب زيت زبدون
	مسح وقلش





- يُرفع الكُرَات من الماء وينشف ويقطع إلى شرائح، ثم يُرص الكُرَات في القالب طولاً وعرضاً مع ترك المتبقي على جوانب القالب.
- يتبل كل الخضار بالملح والفلفل.
- توضع شرائح الفلفل الأحمر بحيث تغطي أسفل القالب، ثم توضع شرائح الكوس وتخبعها شرائح الباذنجان، ثم الجزر وتكرر نفس الطريقة إلى أن يمتلئ القالب.
- تُسحب شرائح الكُرَات المتبقية على أطراف القالب إلى الداخل حتى يشكل القالب ويلبها ورق البلاستيك، مع الضغط عليها قليلاً. وتترك في الثلاجة لمدة يوم حتى تماسك.
- يُقلب القالب ويقطع إلى شرائح يمكن تقديمها مع صلصة من الخل أو عصير الليمون مصحوباً بأوراق الخس.

— مع التلميح يُراعى استخدام سكين حاد أو ذو لحرقة



www.ShBabLive.com



Peoh13

## حلقات البصل المقلي

### الطريقة

### المقادير

- |  |                   |
|--|-------------------|
| ■ يُقشر البصل ويُقطع إلى حلقات بسُمك 1 سنتيمتر ويُضغط عليها حتى تنفصل الدوائر.   | 2 بصل متوسط       |
| ■ تُنقع حلقات البصل في الحليب وتترك على الأقل ثلاث ساعات.  | 2 كوب حليب        |
| ■ يُسخن الزيت لدرجة حرارة 375 درجة فهرنهايت.   | 1 كوب دقيق        |
| ■ يُخلط الدقيق والملح.   | 1 ملعقة صغيرة ملح |
| ■ يُرفع البصل من الحليب ثم يوضع في الدقيق ويغطى تماماً.  | زيت للقلي         |
| ■ يُرفع البصل من الدقيق ويُفص من الدقيق الزائد.  |                   |
| ■ تحمر حلقات البصل في زيت ساخن حتى تصبح ذهبية اللون، ثم توضع على «قطعة قماش لامتصاص الزيت الزائد» ويعضل تقديمه ساخناً. |                   |

أطباق جانبية وحضرات

## فول مدمس بالتقليية



www.ShBabLive.com



Pooh13

### الطريقة

- عند استعمال فول جاف يُغسل ويُدمس في ماء على نار هادئة لحوالي 8 ساعات مع إضافة ماء كلما احتاج الأمر.
- عند استعمال الفول المعلب يراعى شطفه بالماء جيداً.
- يُسخن الزيت ويضاف إليه البصل ويُقلى حتى يميل لونه إلى الأصفرار قليلاً، يُضاف إليه الثوم ويقلى لمدة دقيقتين على نار متوسطة.
- يُضاف الفلفل والكرفس ويقلى لمدة 5 دقائق، ثم تُضاف الطماطم ويقلى المزيج لمدة 5 دقائق أخرى.
- يُضاف الفول إلى الخليط وتخفف الحرارة ويترك حتى ييبأ بالغليان، ثم يتبل بالملح والفلفل والكمون المطحون.
- عند التقديم يُزين الفول بالبقدونس والبصل المفروم.
- يُمكن استخدام خيار مخلل مقطع إلى قطع صغيرة مع مراعاة تقليل كمية الملح وكذلك يمكن إضافة الكزبرة الخضراء المفرومة.

### المقادير

- 1 1/2 كوب فول مدمس
- 1 بصل متوسط مقطع قطعاً صغيرة
- 2 فص ثوم مفروم
- 4 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1/2 كوب فلفل أخضر مقطع قطعاً صغيرة
- 1/2 كوب كرفس مقطع قطعاً صغيرة
- 1 طماطم مقطع قطعاً صغيرة
- ملح وفلفل
- 1/2 ملعقة كبيرة كمون مطحون
- 2 ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
- 1/4 كوب بصل أخضر مفروم



## طاجن الباذنجان

شورية

خيز  
ومعجنات

سلطات  
ومعجنات

خوم  
وعطير  
وجريبات

أطباق جانبية  
وخضروات

فاكهة  
وحلويات

مشروبات

### الطريقة

- يُقشر الباذنجان ويُقطع حلقات ويُرش بالملح ويُترك حوالي ساعة.
- يُصفي الباذنجان ويُجفف بقطعة من القماش، ثم يُحمّر في قليل من الزيت أو يُدهن بالزيت ويوضع في صاج (صينية) ويحمّر في الفرن.
- يُرَقّع الباذنجان بعد التحمير ويوضع على قطع من القماش لامتصاص الزيت الزائد. ويُضاف على الزيت المتبقي بالمقلاة.
- يُهرس الباذنجان جيداً بالشوكة.
- يُحمّر البصل في المقلاة إلى أن يصبح لونه ذهبياً مائلاً للبيتي، ثم يُضاف إليه الثوم ويُقلب لمدة دقيقتين، ثم يُضاف الباذنجان المهروس.
- يُخفق البيض جيداً ويُضاف إليه البقدونس والزعفران وعصير الليمون ويمزج الخليط.
- يُخلط الدقيق والبيكنج بودر وبكربونات الصودا، ثم يُضاف إليهم الخليط البيض وخليط الباذنجان ويُتبل بالملح والفلفل ويمزج جيداً حتى تتجانس المواد جميعاً.
- يُدهن القالب بقليل من الزيت ويوضع فوق نار متوسطة حتى يسخن جيداً.
- يُصب المزيج فوق الزيت الساخن بحذر ويترك حتى يمتسك قوامه قليلاً.
- يُوضع في فرن حرارته 350 درجة فهرنهايت لمدة 30 دقيقة أو إلى أن ينضج.

### المقادير

- 2 باذنجان كبير
- 3/4 كوب زيت نباتي
- 2 بصل كبير مقطع قطعاً صغيرة
- 3 فص ثوم مفروم
- 5 بيض
- 4 ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
- 1 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- 1/4 ملعقة صغيرة زعفران تذاب في
- 1 ملعقة كبيرة ماء ساخن
- 1/2 ملعقة صغيرة بيكنج بودر
- 1/2 ملعقة صغيرة بكربونات صودا
- 1 ملعقة كبيرة دقيق
- ملح وفلفل

www.ShababLife.com



Peoh13



## قالب الأرز والبسلة (البازلاء)



### الطريقة

- يُسفن الماء ثم يضاف إليه الأرز ويحكم غطاء الوعاء على نار متوسطة إلى أن ينضج الأرز ثم يترك جانباً.
- يُقسم الأرز إلى نصفين متساويين.
- يُذاب الزعفران في قليل من الماء الساخن حتى يتكون الماء ويأخذ اللون البرتقالي.
- يُضاف مزيج الزعفران إلى نصف كمية الأرز مع 2 ملعقة من الجبن الرومي المبشور ويُقلب الأرز جيداً حتى يتلون ويتبل بالملح والفلفل.
- يُضاف الشبت المفروم إلى الكمية الباقية من الأرز مع 2 ملعقة من الجبن الرومي المبشور ويُقلب جيداً حتى يندمج تماماً ويُقبل بالملح والفلفل.

### المقادير

- 3 كوب أرز
- 6 كوب ماء
- زعفران
- 4 ملعقة كبيرة جبن رومي مبشور
- ملح وفلفل
- 2 ملعقة كبيرة شبت مفروم
- 2 كوسة
- 2 جزر كبير
- 1 باذنجان
- 4 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1/2 كوب بسلة (بازلاء)
- 1/2 ملعقة صغيرة شطة



شورية

عبر  
ومعجنات

سلطات  
ومشروبات

خوم

وطير

ومحربات

أطباق جانبية  
وعحضرات

فاكهة  
وحلويات

مشروبات

■ في نفس الأثناء تسلق الكوسى والجزر بعد تقشيريه.

■ تقطع كوسى واحدة وجزرة واحدة إلى شرائح طولية، ثم تقطع الكوسى والجزر الباقية إلى حلقات صغيرة ويتبلان بالملح والفلفل.

■ تقطع الباذنجان إلى حلقات رقيقة، ثم يدهن بزيت الزيتون ويوضع في فرن حرارته 350 درجة فهرنهايت ويقلب حتى يصبح ذهبي اللون من الجهتين.

■ إذا كانت البسلة (البازلاء) المستخدمة مجمدة توضع في ماء مغلي لبضع دقائق وتقل بالملح والفلفل والشطة.

■ تدهن صينية خاصة بعمل الكيك بالزيت، ثم ترص شرائح الكوسى والجزر بالتتابع حتى تغطي القاع والجوانب ويوضع الغانض منها على أطراف الصينية.

■ يوضع الأرز المخلوط بالشيت ويضغط جيداً.

■ توضع حلقات الكوسى والجزر بالتناوب لتغطي طبقة الأرز.

■ يوضع الأرز المخلوط بالزعفران ويضغط عليه ليأخذ شكل الصينية.

■ توضع البسلة، ثم حلقات الباذنجان لتغطي البسلة والطبقة الأخيرة من الأرز تماماً. ثم نقوم بوضع الشرائح الزائدة من الجزر والكوسى على سطح الأرز لكي يأخذ الأرز شكل القالب تماماً.

■ تغطى الصينية بورق الألمنيوم وتوضع في فرن حرارته 300 درجة فهرنهايت لمدة 45 دقيقة.

■ يترك قالب الأرز قليلاً ليتماسك قبل تقطيعه.

www.ShBabLive.com



Peeh13